**ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, TAY, CHÂN, VẶN MÌNH VÀ TOÀN THÂN**

**TRÒ CHƠI “CHẠY NHANH THEO SỐ”**

**I. Yêu cầu cần đạt.**

**1.Về phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể

- Đoàn kết, nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

- Tích cực tham gia các trò chơi vận động, có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi và hình thành thói quen tập luyện TDTT.

**2. Về năng lực**: Bài học góp phần hình thành, phát triển năng lực về:

**2.1. Năng lực chung:**

- Tự chủ và tự học: Tự xem động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình và toàn thân của bài thể dục phát triển chung và trò chơi “Chạy nhanh theo số”.

- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, trao đổi, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác trong bài học, trò chơi vận động bổ trợ môn học.

- NLgiải quyết vấn đề và sáng tạo*:* Thông qua việc học tập tích cực, chủ động trong việc tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

**2.2. Năng lực đặc thù:**

- NL chăm sóc SK:  Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh trang phục để thoải mái và tự tin khi vận động, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- NL vận động cơ bản: Thực hiện được động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình và toàn thân của bài thể dục phát triển chung, và nắm được cách chơi, nội quy chơi, hứng thú trong khi chơi.

*-* NL thể dục thể thao: Thực hiện được kĩ thuật cơ bản của động tác, bài tập và vận dụng được vào trong hoạt động tập thể từ đó có thể tự rèn luyện trong lớp, trường, ở nhà và các hoạt động khác.

**II. Địa điểm – phương tiện**

**1. Địa điểm**: Sân trường

**2. Phương tiện:**

+ Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phụ thể thao, cờ, bóng, còi, mắc cơ, và dụng cụ phục vụ tập luyện cho Hs.

+ Học sinh chuẩn bị: Trang phục thể thao, giày tập hoặc dép quai hậu.

**III. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học**

**1. Phương pháp dạy học chính:** Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.

**2. Hình thức dạy học chính:** Tập luyện đồng loạt( tập thể), tập theo nhóm….,

**IV. Tiến trình dạy học**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** | |
|  | **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Phần mở đầu**  *Nhận lớp* | **7’** |  | - Gv nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học. | *Đội hình nhận lớp*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho Gv. |
| *Khởi động*  - Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,..  - Ép ngang , ép dọc.  - Trò chơi “Chim bay cò bay” | 2’ | **2lx8n** | - Gv HD học sinh khởi động.  - GV hướng dẫn chơi | *Đội hình khởi động*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - HS khởi động, chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **II. Phần cơ bản:**  **\*** Kiểm tra động tác Toàn thân. | **23’**  1’ |  | - Gv gọi 1 -2 Hs lên thực hiện. | - Hs nhận xét việc thực hiện của bạn; Gv nhận xét và khen Hs. |
| **Hoạt động 1**  **\* Kiến thức:**  \* Ôn động tác vươn thở, tay, chân, vặn mình và toàn thân. | 13’ |  | - Gv nhắc lại kiến thức và thực hiện lại động tác.  - Gv chỉ huy lớp thực hiện, kết hợp sửa sai. | *Đội hình Hs quan sát*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs quan sát Gv làm mẫu và nhắc lại kiến thức. |
| \***Luyện tập**  Tập đồng loạt |  | **4 lần**  **2lx8n** | - Gv hô - HS tập theo Gv.  - Gv quan sát, sửa sai cho HS. | *Đội hình tập đồng loạt*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của Gv |
| Tập theo tổ 5 động tác |  | **3 lần**  **2lx8n** | - Y,c Tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.  - Gv quan sát và sửa sai cho Hs các tổ. | *ĐH tập luyện theo tổ*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  - Hs tập theo hướng dẫn của tổ trưởng |
| Thi đua giữa các tổ 5 động tác. |  | **1 lần**  **2l x 8n** | - GV tổ chức cho HS thi đua giữa các tổ. | - Từng tổ lên thi đua, trình diễn |
| **\* Vận dụng** | 1’ |  | - Gv cho Hs nhận biết đúng, sai trên tranh ảnh có tập luyện động tác. | *Đội hình vận dụng*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹  - Hs cùng Gv vận dụng kiến thức . |
| **Hoạt động 2**  Trò chơi “Chạy nhanh theo số” | 5’ |  | - GV nêu tên trò chơi, hướng dẫn cách chơi, tổ chức chơi trò chơi cho HS.  - Nhận xét, tuyên dương, và sử phạt người (đội) thua cuộc | *ĐH chơi trò chơi*  *⑦⑥⑤④③②①*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 II..............**🏱⮥**  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 II..............**🏱**⮥  🚹🚹🚹🚹🚹🚹 II.............**🏱⮥**  🚹Gv  - Hs chơi theo hướng dẫn của Gv |
| **\* Bài tập PT thể lực:** | *3’* |  | - Gv cho Hs chạy 40m xuất phát cao. | *ĐH phát triên thể lực*  🚹🚹🚹🚹🚹 II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹II..............**🏱**  🚹🚹🚹🚹🚹 II .............**🏱**  🚹Gv  - Hs làm theo hướng dẫn của Gv. |
| **\* Kiến thức chung:**  - Thu rọn dụng cụ sau tập luyện    - Hs hình thành phẩm chất chăm chỉ, chăm làm, biết giữ gìn và bảo quản đồ dùng của cá nhân và tập thể. | **2’** | **1 lần** | - Gv hướng dẫn Hs thu rọn dụng cụ sau tập luyện. | - Hs thực hành thu ron dụng cụ sau buổi tập trên lớp |
| **III. Kết thúc**  \*Thả lỏng cơ toàn thân.  \* Nhận xét, đánh giá chung của buổi học.  Hướng dẫn Hs tự ôn ở nhà.  \* Xuống lớp  Gv hô “ Giải tán” ! Hs hô “ Khỏe”! | **3’** | **2lx8n** | - GV hướng dẫn thả lỏng  - Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS.  - VN ôn bài và chuẩn bị bài sau | *ĐH thả lỏng*  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹Gv  - HS thực hiện thả lỏng  *ĐH kết thúc*  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹 |

**. Rút kinh nghiệm:** Sau khi thực hiện kế hoạch bài dạy, để hoàn thiện phương án dạy học cho các bài học sau:

**1. Nội dung còn bất cập:** ……………………………………………………….. ……………………………………………………………………………………

**2. Khó khăn trong quá trình thực hiện tổ chức dạy học**:…………………...

……………………………………………………………………………………

**3. Nội dung tâm đắc tổ chức dạy học hiệu quả để trao đổi thảo luận khi tham gia sinh hoạt chuyên môn**: ………………………………………………

……………………………………………………………………………………